

本草纲目

对症药膳

速查

健康大学堂 24

全图解

3000分钟
视频课程

+

460幅
彩色插画精解

一本编制完备的药膳全集 中医辨证配膳 家庭实用良方

- 全面 治疗疾病、保健益寿、滋补强身等多角度详尽的诠释
- 易学 炮制、烹饪、食材、配方、功效、精美图说教你轻松掌握200多道养生药膳

健康吃出来

药食同源
祛除病痛

1



枸杞

养肝滋肾
润肺

2



莲子

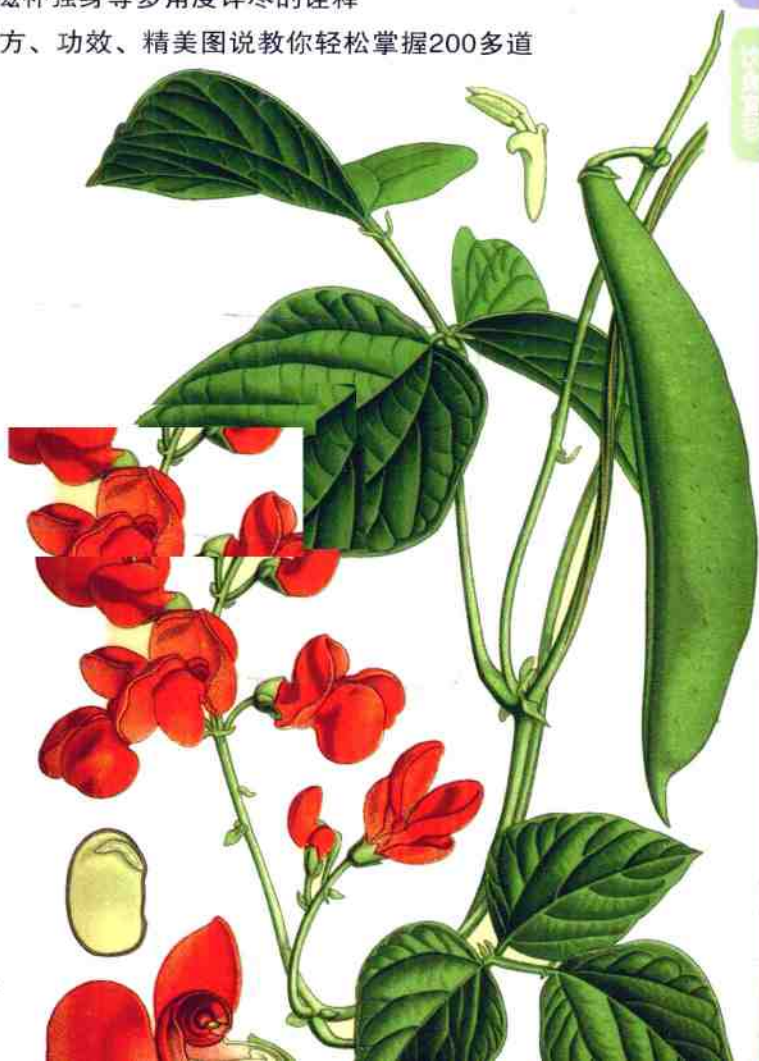
强心安神
降压

3



薄荷

疏风散热
清目



健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

对症药膳

体质养生

饮食宜忌

选题策划：(含章行)文·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：门秋明

装帧设计：(含章行)文 | 装帧

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目对症药膳 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.8

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3395-3

I. ①本… II. ①健… III. ①本草纲目—食物养生—食谱

IV. ①R281.3-64②R247.1③TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135660号

- 书 名：本草纲目对症药膳
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京华戈印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：240千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3395-3
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



本草纲目 对症药膳

健康中国名家论坛编委会 〇 编著



药膳引领健康新生活

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

中国药膳内容丰富，历史源远流长。我国早在夏、商时期，药膳便初具雏形，西周时期就有了丰富的药膳知识。晋唐时期是药膳的形成阶段，明清时期为药膳学进入完善的阶段，这一时期，但凡关于本草的著作大都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了很高的水平。明代的医学巨著《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果3部就收有上百种药膳。这一时期，提倡素食的思想得到进一步的发展，这对于食疗、养生学的发展都大有益处。据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作多达300多部。而今，有关食疗药膳的著作更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至于出现了一些专门的药膳餐馆。

民以食为天，我们每天都要和食物接触，怎样吃出健康，如何做到营养合理与膳食平衡是我们需要关注的问题。养成良好的饮食习惯，是保证身体健康的前提。俗话说：“病从口入”，生病从很大程度上说，往往是因平时形成的一些不良习惯所致，不健康的饮食习惯也容易造成身体不适。如果不慎生病，除了去医院打针、以药物治疗外，其实我们还可以利用药膳来治疗和调理，药膳以自然的方式既给予人健康，又很少有负作用。在日常生活中，我们也可以食用一些具有保健功效和预防作用的药膳菜品，不但能够强健身体还可以预防疾病。现阶段，药膳在人们的生活中，得到了空前的普及，在国外也享有盛誉，备受青睐。药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容。今天，它已成为一门独具特色的科学、艺术和文化走进千家万户，传遍世界各地。

● 关于本书

本书介绍的各类药膳方剂，参照《本草纲目》中记载的上百种食疗药物将药膳同病症相结合，从治疗疾病、保健益寿、滋补强身等多角度进行了详尽的诠释和延伸。从整体结构上来说，本书分为十章。1~2章，对药膳的基础知识和教授如何辨认自身体质，以及针对不同体质如何安排食疗膳食的方法做了一个比较全面地说明和介绍，这对于充分认识药膳和进行药膳实践活动都会起到重要的指导意义。3~9章，针对不同的病症结合对应的药膳，以其品种丰富、形式多样的特点展现给大众，使不同需要的人群都可以在这里找到令自己满意的美味佳肴和养生良方。第10章，对于身体常见的各类症状作了系统地解读，这种集中的表现，能使受众更直观地感受到药膳和我们的密切关系并对药膳产生方便、实用的认识，有利于在今后生活中利用药膳知识，更好地为我们的身体健康服务。

本书采用图文并茂的形式，系统详尽地把每道药膳精心地呈现在每位读者面前，所有药膳均取材广泛，易于普及，可在家庭自制。理念上做到通俗易懂，做法上简便易学，不可否认本书是一本诊疗同养生相得益彰的实用宝典，是您居家生活的好帮手，也是馈赠亲朋好友的好礼品。愿我们的这本药膳集可以对所有的读者朋友起到普及药膳知识并对自身健康有所帮助的作用。



● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者阅读本书的效率。

主标题

针对所述内容作出概括,方便读者阅读。

011 阴虚型体质对症药膳

● 神戶市立中央図書館

[illegible]

● 首选药材：冬虫夏草



一、填空题 (每题 2 分, 共 10 分)

1. 在下列各题中, 填入适当的数或式。

2. 在下列各题中, 填入适当的数或式。

3. 在下列各题中, 填入适当的数或式。

4. 在下列各题中, 填入适当的数或式。

5. 在下列各题中, 填入适当的数或式。

混合材料		混合材料	
材料：木屑、草、水、泥沙		材料：木屑、草、水、泥沙	

● 铁盘宜三

[illegible]

药材解析

详细介绍药材的特性，为您选用药材做出专业的指导。



精心推荐

每一种症状都为您挑选出对症的
药膳，在品尝 美味的同时，达到祛
病养生养生的效果。



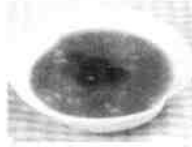
加味杜固红汤，祛风和舒筋。

加味杜固红汤

加味杜固红汤，祛风和舒筋。加味杜固红汤，祛风和舒筋。

加味杜固红汤，祛风和舒筋。加味杜固红汤，祛风和舒筋。

加味杜固红汤



功效 祛风和舒筋，祛风和舒筋。

功效 祛风和舒筋，祛风和舒筋。

材料 杜固红汤，祛风和舒筋。

材料 杜固红汤，祛风和舒筋。

材料 杜固红汤，祛风和舒筋。加味杜固红汤，祛风和舒筋。

加味杜固红汤



功效 祛风和舒筋，祛风和舒筋。

功效 祛风和舒筋，祛风和舒筋。

材料 杜固红汤，祛风和舒筋。

材料 杜固红汤，祛风和舒筋。

材料 杜固红汤，祛风和舒筋。加味杜固红汤，祛风和舒筋。



011

温馨提示

对于所患疾病给出合理
饮食的建议，有利于身体恢
复，为你的健康加分。



Contents 目录



人参

人参的挑选：人参一般以干燥、质地坚实紧密，参体粗短，没有歧根者为佳。长腰、短脖、粗质纹、干枯者，质量次之。



灵芝黄芪炖肉

此药膳可健脾益胃、强壮身体，适用于体质虚弱、脾胃不足、食欲不振、消化不良、四肢倦怠等病症。具有补中益气、补肺益肾、养心安神的功效。

【序言】药膳引领健康新生活 / 2

阅读导航 / 4

对症养生药材图鉴 / 18

常用药膳材料的挑选及保存 / 36

第一章 药膳养生基本知识

001 药膳养生之缘起 / 40

002 中医的药膳养生观念 / 42

003 药膳的特点、功效及注意事项 / 44

004 药膳的制作诀窍 / 48

005 药膳材料的挑选与保存 / 50

第二章 六种体质及其药膳养生

006 气虚型体质及其药膳养生 / 54

007 气虚型体质对症药膳 / 56

人参鹌鹑蛋 / 57

灵芝黄芪炖肉 / 57

黄精蒸土鸡 / 58

黄芪牛肉蔬菜汤 / 58

鸡胸骨高汤 / 59

苡蓉羊肉粥 / 59

008 血虚型体质及其药膳养生 / 60



丹参桃红乌鸡汤

此汤品活血通脉、补心养肝、祛瘀止痛、安神宁心，对月经失调、痛经、肠燥便秘、心烦失眠、心绞痛有很好的疗效。



黑豆桂圆汤

此汤可以益心脾、补气血、安神、活血、补虚，黑豆具有很好的保健作用，桂圆也是很好的滋补佳品，经常饮用此款药膳可增强体质。

009 血虚型体质对症药膳 / 62

鹿茸炖乌鸡 / 63

黑枣参芪梅子茶 / 63

红枣枸杞鸡汤 / 63

010 阴虚型体质及其药膳养生 / 64

011 阴虚型体质对症药膳 / 66

党参煮马铃薯 / 67

陈皮丝里脊肉 / 67

银耳优酪羹 / 68

紫米甜饭团 / 68

百合豆沙羊羹 / 69

黄精炖猪肉 / 69

012 气滞型体质及其药膳养生 / 70

013 气滞型体质对症药膳 / 72

人参雪梨乌鸡汤 / 73

糖枣芹菜汤 / 73

银耳橘子汤 / 73

014 瘀血型体质及其药膳养生 / 74

015 瘀血型体质对症药膳 / 76

黑豆桂圆汤 / 77

丹参桃红乌鸡汤 / 77

川芎蛋花汤 / 77

016 痰湿型体质及其药膳养生 / 78

017 痰湿型体质对症药膳 / 80

芡实莲子薏仁汤 / 81

党参黄芪排骨 / 81

白果蒸蛋 / 81



补气玉米排骨汤

党参、黄芪都有补气功效，与玉米、排骨一起煮汤，不仅可以让汤汁更香甜，也能促进血液循环和荷尔蒙的正常分泌，帮助乳房发育，达到塑身的效果。



芦荟西红柿汤

此汤可以清热降火，去除体内油脂、调理肠胃，使肤质变好，并消除皮肤的深色素堆积，让皮肤更加光滑白嫩。

第三章 美容保养精致药膳

018 排毒塑身 / 84

四神粉煲豆腐 / 85

补气玉米排骨汤 / 85

蘑菇海鲜汤 / 86

南瓜百合甜点 / 86

多味百合蔬菜 / 87

冰冻红豆薏仁 / 87

019 美肤保湿 / 88

芦荟西红柿汤 / 89

当归芍药炖排骨 / 89

干贝绿花椰菜 / 90

猴头菇鸡汤 / 90

酒酿红枣蛋 / 91

桂圆山药红枣汤 / 91

020 清热解毒 / 92

银花白菊饮 / 93

玄参萝卜清咽汤 / 93

茵陈甘草蛤蚧汤 / 93

熟地排骨煲冬瓜汤 / 94

西红柿肉酱烩豆腐 / 95

地黄虾汤 / 95

021 抗皱防衰老 / 96

参片莲子汤 / 97

木瓜冰糖炖燕窝 / 97

银耳山药羹 / 97

美肤猪脚汤 / 98



滋养灵芝鸡

这道菜将灵芝的滋补功效与黑枣的益气功效完美结合。男性食用可以增强体力、提高免疫力；女性常食可起到补血养颜、延缓衰老的作用，是难得的美容食品。



川贝酿雪梨

本药膳将川贝和水梨两者的优点结合在一处，可养阴润肺，用于肺热燥咳、阴虚久咳、干咳无痰、咽干舌燥等症。

何首乌核桃粥 / 99

滋养灵芝鸡 / 99

022 丰胸 / 100

牛奶炖花生 / 101

通草丝瓜草虾汤 / 101

猪脚煮花生 / 101

023 祛斑祛痘 / 102

玫瑰枸杞养颜羹 / 103

红豆燕麦粥 / 103

木瓜炖银耳 / 104

桂圆煲猪心 / 105

补气人参茄红面 / 105

024 乌发 / 106

何首乌党参乌发膏 / 107

何首乌芝麻茶 / 107

何首乌红枣粥 / 107

025 调经补血 / 108

红枣鸡肉汤 / 109

川芎白芷炖鱼头 / 109

桂圆红枣茶 / 109

红枣乌鸡汤 / 110

玫瑰香附茶 / 111

瞿麦排毒汁 / 111

第四章 润肺祛火精典药膳

026 咳嗽 / 114

川贝酿雪梨 / 115



润肺乌龙面

本药膳具有补中益气、润肺止咳、散寒、祛风之功效，适用于慢性支气管炎、咳嗽、咽干喉痛等病症。



山药白果瘦肉粥

这道粥具有益肺气、安神、强健机体、健脾胃、预防心血管疾病的作用。山药是很好的健脾药材，经常食用山药做成的各类膳食能增强脾胃功能。

松仁烩鲜鱼 / 115

天花粉鳝鱼汤 / 116

沙参泥鳅汤 / 116

沙参百合甜枣汤 / 117

陈皮冰糖汁 / 117

027 感冒 / 118

清炒红椒莲子 / 119

桑菊薄荷饮 / 119

028 哮喘 / 120

西芹百合炒白果 / 121

白果豆腐炒虾仁 / 121

029 肺阴虚 / 122

玉竹沙参焖老鸭 / 123

白果玉竹猪肚煲 / 123

山药白果瘦肉粥 / 124

洋参麦冬粥 / 125

麦芽乌梅饮 / 125

030 慢性支气管炎 / 126

润肺乌龙面 / 127

四仁鸡蛋粥 / 127

第五章 护肠养胃优推药膳

031 反酸烧心、食欲不振 / 130

双枣莲藕炖排骨 / 131

四神沙参猪肚汤 / 131

032 帮助消化 / 132

白果莲子乌鸡汤 / 133



白果莲子乌鸡汤

本药膳可促进消化、清心宁神、消除疲劳、倦怠和紧张情绪，常食用消脂效果明显，适宜减肥食用。



山楂牛肉盅

本药膳具有强心、开胃、平喘化痰的功效。牛肉含有蛋白质、脂肪、矿物质及维生素等，其功效为补脾胃、益气血、强筋骨。山楂性味酸、甘、温，有消食健胃、活血化瘀的功效。

清心莲子田鸡汤 / 133

草莓小虾球 / 134

消脂金橘茶 / 134

杨桃紫苏梅甜汤 / 135

蒲公英银花茶 / 135

033 便秘 / 136

雪梨豌豆炒百合 / 137

人参蜂蜜粥 / 137

无花果木耳猪肠汤 / 138

松仁炒玉米 / 138

红枣柏子小米粥 / 139

柠檬蜂蜜汁 / 139

034 腹泻 / 140

土茯苓鳝鱼汤 / 141

丁香多味鸡腿 / 141

车前草猪肚汤 / 142

莲子紫米粥 / 143

莲子红枣糯米粥 / 143

035 慢性胃病 / 144

山楂牛肉盅 / 145

人参红枣粥 / 145

第六章 安神活络首选药膳

036 失眠多梦 / 148

天麻鸡肉饭 / 149

灵芝炖猪尾 / 149

当归炖猪心 / 150



天麻鸡肉饭

本药膳有健脑强身、镇静安眠的功效，可治疗顽固性失眠、头晕、眼花、多梦等病症。天麻可治晕眩眼黑，头风头痛、肢体麻木、半身不遂、语言蹇涩，小儿惊风动风等病症。



香菇旗鱼汤

此菜品有舒筋止痛、养胃抗癌等功效，可治疗腰腿疼痛、手足麻木等症。药膳中的配料绿花椰菜也具有保护关节和抗癌的功效。

荞麦桂圆红枣粥 / 151

党参桂圆膏 / 151

037 减压补脑 / 152

西洋参甲鱼汤 / 153

莲子百合排骨汤 / 153

红枣当归鸡腿 / 154

补脑益智家常面 / 154

无花果煎鸡肝 / 155

胡桃豆腐汤 / 155

038 头晕头痛 / 156

虫草瘦肉粥 / 157

杜仲寄生鸡汤 / 157

039 焦虑烦躁 / 158

鸡丝炒百合金针 / 159

金针木耳肉片 / 159

莲子茯神猪心汤 / 160

党参茯苓粥 / 161

四仙莲藕汤 / 161

040 舒筋止痛 / 162

香菇旗鱼汤 / 163

山药土茯苓煲瘦肉 / 163

第七章 补血活血精选药膳

041 贫血 / 166

当归生地烧羊肉 / 167

双仁菠菜猪肝汤 / 167

042 活血化瘀 / 168



川芎黄芪炖鱼头

此汤具有行气活血、祛风止痛的功效，可用于预防头晕、头痛、骨痛不适等症；对身体虚弱的妇女洗头之后头痛、头晕，妇女产后头痛等，也有很好的调理功效。但身体燥热的人，不宜多食。



花椰菜炒蛤蜊

富含高纤维的花椰菜能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情，对高血压、心脏病也有调节和预防的功用。

- 海马排骨汤 / 169
- 当归苡蓉炖羊肉 / 169
- 川芎黄芪炖鱼头 / 170
- 田七蛋花汤 / 171
- 半枝莲蛇舌草茶 / 171

043 高血压、低血压 / 172

- 西洋芹多味鸡 / 173
- 甜酒煮灵芝 / 173
- 酸枣仁白米粥 / 173
- 玉米红枣瘦肉粥 / 174
- 杜仲煮牛肉 / 175

- 百合小黄瓜 / 175

044 高血脂 / 176

- 玉竹西洋参茶 / 177
- 何首乌炒猪肝 / 177
- 大黄绿豆汤 / 178
- 猴头菇螺头汤 / 179
- 苜蓿芽寿司 / 179

045 高血糖 / 180

- 枸杞韭菜炒虾仁 / 181
- 枸杞地黄肠粉 / 181
- 山药煮鲑鱼 / 182
- 山药内金黄鳝汤 / 183
- 花椰菜炒蛤蜊 / 183

第八章 养心疏肝固元药膳

046 心悸气促 / 186



玉竹煮猪心

此药膳能安神宁心、养阴生津。主治冠心病，以及由热病伤阴引起的口渴烦躁。具有养阴、润燥、除烦、止渴等功效，可治热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、消渴易饥、频尿等症。



黄芪豆芽牛肉汤

此汤清甜滋补，有祛湿开胃，护肝、明目、除痰健脾等温和清凉的功效，特别适宜身体瘦弱者食用。患黄疸的人可以多食黄豆和金针菜。

松仁雪花粥 / 187

茯苓杏片松糕 / 187

桂圆煲猪心 / 187

玉竹煮猪心 / 188

虫草海马汤 / 189

黄芪甘草鱼汤 / 189

047 黄疸 / 190

山药炖鸡汤 / 191

黄芪豆芽牛肉汤 / 191

第九章 滋阴补肾强本药膳

048 肾阴虚 / 194

养生黑豆奶 / 195

当归羊肉汤 / 195

板栗香菇焖鸡翅 / 196

鱼腥草乌鸡汤 / 197

何首乌黑豆煲鸡脚 / 197

049 肾阳虚 / 198

冬虫夏草鸡 / 199

虫草红枣炖甲鱼 / 199

人参黄芪蒸甲鱼 / 200

党参枸杞红枣汤 / 200

苡蓉海参鸽蛋 / 201

菟丝子烩鳝鱼 / 201

050 温肾固精 / 202

三味羊肉汤 / 203

鹿芪煲鸡汤 / 203



冬虫夏草鸡

本品对于补肾益阳有很大的疗效，可以改善身体虚冷、四肢无力、失眠盗汗等病症，特别是对于男性的阳痿，以及由遗精所引起的腰酸腿软、心悸气短等症状有很好的治疗效果。



海鲜山药饼

山药具有补脾益肾、养肺、止泻、敛汗之功效，是很好的进补“食物药”。此外，海鲜更有滋补之功效，海鲜和山药同食，可以更有效地发挥其补肾益阳的效果。

黑芝麻山药糊 / 203

五子下水汤 / 204

苡蓉黄精氍汤 / 205

附子蒸羊肉 / 205

051 腰膝酸软 / 206

三仙烩猪腰 / 207

板栗排骨汤 / 207

鹿茸枸杞蒸虾 / 208

锁阳羊肉汤 / 209

强精党参牛尾汤 / 209

052 肾气虚 / 210

海鲜山药饼 / 211

板栗枸杞粥 / 211

海马虾仁童子鸡 / 212

巴戟天海参煲 / 212

参麦五味乌鸡汤 / 213

枸杞鱼片粥 / 213

053 脱发 / 214

何首乌猪脑汤 / 215

何首乌芝麻茶 / 215

第十章 日常养护贴心药膳

054 促进代谢 / 218

枸杞牛肉 / 219

参须枸杞炖鳗 / 219

055 经期护理 / 220

花旗参炖乌鸡 / 221